

幼児期の食育に関する研究 ー附属幼稚園における4年間の食育の取り組みからー

Education about Eating Habits in the Kindergarten

大久保英哲
 Hideaki OKUBO

渡辺 誓代*
 Chikayo WATANABE*

1. はじめに

平成14年度まで小学校の養護教諭として勤務した中で、保健室にしばしば訪れる児童の中に、「元気がなく食欲のない児童」や「食べることに執着がなく仕方なく食べている児童」がみられ、また元気な子ども達であっても「給食を残しても全く平気な児童」や「好き嫌いが多くお菓子で空腹を満たしている児童」も少なからずいた。このような子ども達の食習慣や生活のあり方が年々ひどくなっていくように思われ、気になっていた。

平成17年7月に食育基本法が施行され「食育」が取り上げられたのは、こうした傾向が全国的であったことを物語っており、以後様々な方面で取り組みが盛んになりつつある。基本法の中には学校、保育所等における食育推進が提唱されている。柴崎氏¹⁾は「幼稚園での食育指導は栽培や昼食、そして園外保育など、すでに実践している活動を見直すことにより、実施することが可能である」と述べ、食育は幼児期から取り組まなくてはならないことを強調している。では、幼稚園では何を学ばせるか、どう取り組んだら良いのだろうか。それには園の実態を踏まえて、見直し検討していかなければいけないだろう。

そこで、金沢大学教育学部附属幼稚園（以下本園）における平成15年度から18年度の4年間の食育実践を振り返り、評価を加えながら、今後の食育のあり方について考察する。

2. 本園の実態

平成18年度、本園には3歳児1クラス、4歳児2クラス、5歳児2クラス、合計5クラス、135名の幼児が在籍している。給食はなく、3歳児は10月から1週間に2回、4・5歳児は1年を通して、週に2～3回弁当を持参している。本格的な調理施設は設備されていない。

3. 平成15年度から18年度における本園の食育の取り組み

平成15年度～18年度の本園における食育の実施内容・結果・評価を表1に示す。表1のように毎年度、職員間の自己評価と保護者からの外部評価、学校評議員の意見等を受けて、次年度の方針を決めてきた。

4. 年度ごとの具体的な取り組みとその評価

(1) 平成15年度（課題が見つかった年度）

園から保護者に向けて弁当に関する情報発信が少なく、弁当の内容については、保護者に任せていた。そのため個人差が大きく、果物が多く割合を占めるものや主食がほとんどないものもあった。また、箸を使わなかったり、食べずに残したりといった幼児もあり、弁当時間に個別に指導するだけでは、改善が見られないこともあった。そこで、他園の実践を参考に本園での食に関する方針を話し合い、次年度の取り組みを計画した。

表1 平成15年度～18年度の食育の取り組み

年度	実施内容	結 果	評価・方向性
15年度	<ul style="list-style-type: none"> ・弁当の内容は保護者に任せる ・「学年だより」や「ほけんだより」で情報を発信する 	<p>バランスのよくない弁当があった。</p> <p>食べ方が身に付いていない幼児もいた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・課題が見えてきた ・他園の指導を参考に手だてを考える
16年度	<ul style="list-style-type: none"> ①弁当の内容基準を決めて伝える ②幼児への指導 ③外部講師の食育講演会（保護者対象） ④学校評議員会での報告と助言 	<p>基準があってわかりやすいという意見と、負担感を感じるという意見の両方があった。</p> <p>栄養素の仲間分けは理解が難しかった。実際の野菜を観察し食べる指導に興味を示した。</p> <p>食べることの楽しさを実感することが大切との講話を聞いた。</p> <p>自分で育てることも大切ではないかとの助言をもらった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・弁当のバランスはよくなった ・保護者の意向をくんでいく ・知識先行の指導でなく、自分で作り食べる指導を取り入れる
17年度	<ul style="list-style-type: none"> ①野菜の栽培とその試食や、おやつ指導を増やす ②外部講師の食育講演会（保護者対象） ③保護者主催のバーベキュー大会 ④大学生対象の食アンケートの実施 	<p>実際に食べる指導では、苦手なものに挑戦する幼児もいた。</p> <p>保護者からも好評だった。</p> <p>食育講演会は好評だった。弁当やおやつ工夫を知った。</p> <p>保護者主宰の食に関する行事にはたくさんの参加があった。</p> <p>恒例の行事に変化が見られた。</p> <p>幼児期の好き嫌いは改善している者が多いことがわかった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に触れて実際に食べる指導や活動に関心が高い ・弁当の基準は継続していく ・保護者の食に対する関心も高まった ・好き嫌いを改善する必要性を探るべきではないか
18年度	<ul style="list-style-type: none"> ①楽しさを重視し五感を使った食体験を増やす ②地域への発信と他園や小学校との交流 ③食の課題についてのアンケート調査 	<p>五感を働かせることを意識した指導を実施し、好評だった。</p> <p>幼児期の食育のありかたを発信し、意見を聞くことが出来た。</p> <p>アンケート結果の分析と発信を行い、問題提起となった。発達段階によって食の課題が変化することが分かった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・五感を活かした幼児にあった食体験を継続する ・他校種や地域への発信を通して、協力や理解を得る ・発達段階による食の課題を見通した指導を進める

(2) 平成16年度(取り組みを始めてみた初年度)

① 弁当の基準

弁当に関する園の方針について、保護者懇談会やほけんだよりを通じてたびたび伝えるようにした。その内容は、「デザートなし」「1段弁当箱」「箸を使う」「主食・主菜・副菜を入れる」「なるべく野菜を入れる」「箸が使いやすいよう

に主食はミニおにぎりなどにする」「弁当箱はハンカチ等で包む」「水筒は自分でコップに注ぐ形にする」などであった。

保護者の意見を知るために、5月に「年長組アンケート」(資料1)を実施した。園の方針は栄養のバランスを重視することであったためもあるが「好き嫌いをなくしたい」「何とかして

食べる工夫をしたい」という保護者の希望が多く見られた。幼児によっては、好き嫌が多く、保護者の悩みともなっており、弁当に栄養バラ

ンスを求める方針が負担になっているという意見もあった。

資料1 平成16年度 お弁当に関する年長組アンケート調査結果（一部抜粋）

* お弁当に関するアンケート

対象：年長組保護者（51名） 回収率69%（35/51）

配付5月10日（学年懇談会） 回収5月10～13日 回収箱にて

お弁当の内容について留意されていることのうち、優先順位の高いものを二つ選んでください。＊1位を2点、2位を1点で点数化

- （ 33 ）・栄養のバランス
- （ 0 ）・普段食べない物も工夫して入れる
- （ 8 ）・いろいろ
- （ 7 ）・楽しく食べられるように
- （ 34 ）・全部食べられるように
- （ 10 ）・毎日同じようにならないように
- （ 0 ）・子どもの希望をきく
- （ 0 ）・食べてほしい物を入れる
- （ 5 ）・食べやすい大きさ
- （ 0 ）・食べやすい形
- （ 4 ）・お箸で食べられるように
- （ 3 ）・そのほか

また、11月には野菜に関するアンケート調査（資料2）を実施した。

資料2のアンケート結果から、保護者はよく食べるプチトマト・にんじん・ブロッコリーなどを弁当によく入れていることがわかった。また、野菜をよく食べる幼児とあまり食べない幼児に分かれていることもわかった。反面、このアンケートは「野菜を食べましょう。お弁当に入れましょう」という園からのメッセージにもなっていたと思われる。

年度末の保護者からの食育に関する評価では、「弁当の基準が明確になりよかった」という意見とともに「もっと自由にお弁当作りをしたい」、「フルーツ禁止には反対」という意見もあった。指導の内容があまりに細かく、繰り返

されることによって、抵抗感や圧迫感を感じる保護者もいることに気づかされた。

② 幼児への指導

幼児への指導も計画を立てて実施した。年中組対象に弁当の内容を考えさせたり、栄養素の基礎として、3色（タンパク質は赤、脂質・炭水化物は黄、ビタミン・ミネラルは緑）の仲間分けを指導したりした。幼児らは関心を示してはいたが、「どうして豆腐が赤色なの？」「牛乳は白色だよ」などの発言が聞かれ、色分けと食品を結びつける点で理解が難しい幼児もみられ、今後の課題が浮き彫りになった。

一方、年長児対象に、ほうれん草をみんなで観察し食べる指導をした。幼児らは「茎の下の

資料2 平成16年度 野菜に関するアンケート調査結果

食に関するアンケート

11月に年長組に食（特に野菜）に関する指導をしたいと思っています。実際に野菜を食べる活動やクイズを考えていますので、その際の参考にしたいと、以下のアンケートにご協力ください。5歳児保護者対象 在籍51名 有効回答45

- 1、以下は、お弁当によく使われている野菜です。お子様の普段の様子にあてはまるものを1～3の中から一つ選んで○をつけてください。

また、右の枠には、お弁当によく使う物を選んで○をつけてください。(人)

	1、よく食べる	2、好きではないが、食べさせている	3、ほとんど食べない または食べたことがない	お弁当によく使ういくつでも○をつけてください
プチトマト	37	7	1	35
ブロッコリー	30	11	4	36
きゅうり	34	9	2	25
にんじん	36	9	0	37
れんこん	26	12	7	13
ほうれんそう	23	17	5	26
レタス	25	16	4	14
サラダ菜	14	15	15	6
小松菜	20	17	8	11
オクラ	26	4	15	10
だいこん	32	11	2	14
たまねぎ	27	8	0	18
ねぎ	18	19	8	2
キャベツ	29	15	1	11
チンゲンサイ	15	15	14	3
はくさい	31	10	4	2
もやし	30	11	4	7
ごぼう	22	11	12	14
アスパラガス	23	12	10	22
にら	18	15	12	4

方はピンク色だよ」「いい匂い」「炒めたら味が変わった」など口々に言いながら、楽しそうに学んでいた。ちょうど参観日だったため保護者にも参加していただいた。感想を聞いたところ、

「みんなと一緒にだと、普段あまり食べないほうれん草も食べていました」という意見が多かったが、「もっと栄養的な内容も必要では。鉄分が多いことも教えてはどうか」という意見も

あった。

幼児らへの指導については、知識先行の部分もあった。栄養素の分類は小学校の家庭科でも扱われている。平成16年小学校学習指導要領²⁾には家庭科の内容として「食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること」とある。教科書には3色の仲間分けが記載されている。小学校高学年で学ぶことを幼児期にどこまで理解できるか、必要があるのか、検討を要すると思われた。16年度の本園の研究テーマ「幼児期の学びを深める～からだで感じること～」のもと研究を重ねるうちに、食育も直接体験を増やし、からだで感じることを重視すべきであると思われた。

指導の方向性の転換が必要ではないか、もっと直接的な体験を増やす方がよいのではないかと職員間で話し合った。

③ 外部講師による食育講演会

1月には保護者を対象にした食育講演会を実施し、講師の沼田直子氏より「食べることの楽しさが生きる楽しさにつながる」という講話を聞いた。保護者からも食育を発端とした子育ての有意義な講話が聴けたと好評だった。園にとっても、これまでの指導は栄養バランス重視で、果たして食べる楽しさを考慮していただろうか、と考えるきっかけとなった。

④ 学校評議員会

学校評議員の方にも食育についての取り組みを報告した。その際、「食育は現代の子どもたちにとっても大切である。自分たちで育てて食べることで、食への感謝の気持ちも育つので、畑に力を入れてはどうか」との示唆をいただき、17年度の方針性を考える視点となった。

(3) 平成17年度（反省を活かして指導計画を見直した年度）

① 幼児への指導

幼児らには、知識よりも実際に作って食べる、

五感を働かせる直接体験を取り入れた指導を重視した。栄養素の知識や「からだにいいから食べなさい」という指導は止めることにした。園庭の畑で野菜を栽培し、収穫したものを観察し、調理してみんなで食べる経験を3回実施した。年長組では、修了式の数日前に手作り昼食会を実施し、みんなでおにぎりを握って食べる経験をした。

また、園では通常おやつを食べることはないが、おやつにも目を向けて楽しく食べることを企画した。教育実習と合わせておやつを作って食べた。寒天ゼリーを作ったが、食材が変化することを見たり、自分たちで作る工程を分担したり等、特別な体験であった。たくさん運動して汗をかいた後に食べるゼリーは格別であった。

これらの活動を家庭でも話題にしたり、同じものを作ったりできるように、指導のたびに保護者にお便りやブログなどを利用して知らせた。

これらの食育を通して、幼児らの成長を見ることができた。事例1～3は本園の『研究紀要第52集』（2006年発行）に記載したものである。幼児らは、食育の直接体験を通して様々な学びをしていることがわかった。事例に取り上げた幼児らは、日頃から食べることに慎重な幼児だったが、みんなで同じものを食べる経験で、楽しさとともに自信を得たと思われる。



写真1 寒天ゼリー作り

事例1 「すっぱいけどおいしかったよ」年長児 11月9日

前週末の体重測定の際、園庭の畑で栽培している二十日大根についての指導を行った。ようやく収穫できたため、弁当時間に酢漬けにした二十日大根を配りに年長組へ行った。

養護教諭 「今日は、二十日大根を持ってきました。Sさんに味付けしてもらいました。ほしい人は手を挙げてね」

幼児ら 「はい、はい、ほしい、ほしい」(ほとんどの子が手を挙げた)

養護教諭 「わかったよ。みんなの分あるから待っていてね」(テーブルをまわった)

野菜が苦手なN児のテーブルに来た。

養護教諭 「N児くん、どれくらい？」

N児 「1枚でいい」

養護教諭 「わかったよ。はい。まだあるから食べれたら言ってね。K児ちゃんは？」

K児 「私、いっぱいほしい」

養護教諭 「はい、どうぞ」

一通りテーブルをまわると、

幼児ら 「もっとちょうだい。おいしい」

養護教諭 「じゃあ、もう少しずつあるから配るね」

N児 「ぼくもほしい」(にこにこ弁当箱を持って話しかけてきた)

養護教諭 「わあ、嬉しい。N児くん。食べられたね」

N児 「うん、すっぱいけど、おいしかったよ」

<事例1のN児について>

野菜をあまり食べないので、お弁当に困っていると母親が話していた。確かに、弁当に野菜はあまり入っていない。7月に実施した、なすとピーマンのみそ炒めの試食では、一口舐めただけで、それ以上は食べられなかった。ただ、「幼稚園のきゅうりは食べられる」と話していたこともあり、食べてみようかなという気持ちは感じられる幼児である。

この時、楽しいにぎやかな雰囲気の子どもの様子を見て、N児も挑戦してみようと感じたと思われる。N児は、二十日大根のおいしさ(身体的学び)、満足感(心的学び)、共に食べる一体

感(社会的学び)を学んだように思う。養護教諭は、雰囲気づくりをし、自己決定を尊重し、共に喜び学びを支えるようにした。

事例2 「汁を多くしたら食べられるよ」 年長児 12月15日

畑で栽培した小松菜とさつまいもを味噌汁にして食べることになった。各自お椀を用意し、教師が配膳した。おいしいという声上がり、食べ終わった幼児がおかわりを始めた。おかわりを配りながら、T児のグループのところに来た。

T児 「小松菜が少ないと食べられるんだけど」

養護教諭 「そうなの」

T児のお椀の中には、小松菜だけが残っていた。味噌汁はおかわりしたいが、小松菜が残っているの、言い出しにくいのかなと思い、提案した。

養護教諭 「じゃあ、汁をおかわりしようか？」

T児 「うん！」

そう言って、T児はお椀を差し出した。

T児が野菜を口にするだけでも大きな経験であると感じた。残った小松菜の量を見ると、全部は食べられないだろうと思われた。そこで、離れた場所でお椀に残っている小松菜を出し、2～3本の茎を残して汁を足し、持っていった。

養護教諭 「はい、どうぞ」

T児 「ありがとう」

T児はお椀の中を見て、ほっとしたような顔をして食べ始めた。

しばらくして、T児の近くのQ児がなかなか食べ進まないの、声を掛けに行った。

養護教諭 「Q児くん、もう食べれないかな」

Q児 「う～ん、どうしよう」

T児 「汁を多くしたら食べられるよ」

養護教諭 「あ～、なるほど。あら、T児くん、全部食べたんだね」

T児 「うん、そうだよ」 誇らしげに空のお椀を見せた。

<事例2のT児について>

行動全般にまじめで慎重なところがあり、食べ物に関しても慎重で、食べず嫌いが多いようであった。宿泊体験でも、具を混ぜたご飯は食べられないと母がおにぎりを持参させた。7月に畑の野菜を食べた際も、ほんの少し舐める程度であった。しかしこの事例から、T児は苦手な野菜の食べ方(知的学び)、自信と満足感(心的学び)を学んだと思われる。養護教諭は、味

噌汁をおいしく食べる雰囲気作りをしながら、食べられたことを認めるように援助した。

事例3 「だって、おいしいんだもん」 年長児 2月16日

年長組で手作り昼食をすることになった。おにぎりを自分でにぎり、おかずとともに食べた。食べ終わったら、おかわりをしてもよいことにしたところ、たくさんの幼児らがおかわりをしに来た。そんな中、普段どちらかというと少食のU児が自分からおかわりに来た。

U児 「おにぎりおかわりできる？」

養護教諭 「いいよ。じゃあ、ラップをここに置いて、ご飯を乗せようね」

U児はしゃもじでご飯を一塊ラップに乗せた。

養護教諭 「塩はどうする？」

U児はまだしゃもじを持っている。

養護教諭 「うん？」

U児 「もっと、食べたいの」

養護教諭 「もっと？」

U児 「うん」

U児はもう一塊ご飯を乗せた。しかし、まだしゃもじを持っている。

養護教諭 「えっ、もっと？」（笑顔で驚きながら）

U児 「うん」

養護教諭 「お腹は大丈夫？」

U児 「うん大丈夫」

養護教諭 「U児ちゃんがこんなに食べるなんてびっくりしたなあ」

U児 「だって、おいしいんだもん」

U児はそう言って、養護教諭と目を合わせてうふふっと笑った。その後U児は大きなおにぎりを満足そうに完食した。

<事例3のU児について>

進級したばかりの頃は不安が強く、行動がゆっくりで慎重であった。お弁当時間にも「もう食べられない。残してもいい？」と言うことがたびたびあった。少食のためか便通も悪く母親が心配している時期もあった。

事例からU児は、おにぎりの作り方（身体的・知的学び）、みんなで食べるおいしさ（社会的学び）、たくさん食べた満足感（身体的・心的学び）を学んだと思われる。養護教諭は、落ち着いて楽しく食べる雰囲気を作り、おかわりができる準備をした。たくさん食べられたことに驚き、

共に喜んで支えることに努めた。

② 食育講演会

東京から『3歳からのお弁当』等の著者である上田淳子氏に来園してもらい、保護者対象に講演会を実施した。シンプルなお弁当のよさや気軽に作る工夫やおやつ、手伝いのさせ方について、専門家の意見を聞くことが出来た。これまでの園の方針の重要性を裏付ける内容もあった。

③ 保護者主催の行事

食育について発信し続けることで保護者の関心も高まり、保護者主催の行事でも新たな試みがあった。もちつきでは、これまで、もちをついて食べる（実際にはつくまね）だけだったが、保護者の提案で、年長児がもちを整形することになった。また、父親が主体となり園で初めてのパーベキュー大会を実施した。荒天の休日にも関わらず、たくさんの参加があった。幼児らにとって、父母、兄弟姉妹、教師と食を共にする非日常の楽しい食経験となった。保護者が作成する修了記念のアルバムには、初めて食育のコーナーができた。これまでも食に関する行事は行われてきたが、17年度からは、食育として意識された証ではないかと捉えている。

新しい試みが多かったことも含めてアンケート調査（資料4）を実施した。

資料4のアンケート結果を見ると、17年度の取り組みは概ね好評であった。特に実際に作って食べる活動や指導は関心が高かった。給食のない幼稚園ならではのことも考えられる。



写真2 パーベキュー大会

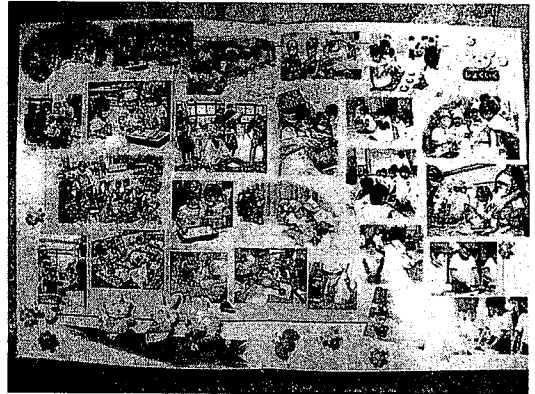


写真3 修了記念アルバム食育のページ

資料4 食育に関するアンケート調査（保護者からの17年度の評価）

＜年長組幼児・保護者対象 回収率 92.7% 空欄は回答0だったもの＞

Ⅰ 今年度の食に関する活動について（実数で表示）欠席等もあり合計は揃っていません

実施内容と時期	楽しかった	あまり楽しく なかった	覚えていない	来年もやったら よい	おうちの方が 知らなかった
お箸の持ち方・豆つまみ（6月）	36	9	2	41	6
きゅうりやトマトの試食（6～7月）	40	5	4	37	1
宿泊体験での食事（7月）	46	3		41	
なすとピーマンのための試食（7月）	36	5	6	38	1
寒天ゼリー作りと試食（9月）	47	2	1	38	1
食育紙芝居「たべものランドのおまつりだ」（11月）	23	2	21	24	23
パパーズパーベキュー（11月）	25	1	4	35	
二十日大根の酢漬けの試食（11月）	33	4	12	33	8
いもようかん作り（11月）	50			45	
金箔芋茶会（11月）	50			44	
もちつきともちの試食（12月）	47	2		45	
小松菜とサツマイモのみそ汁（12月）	43	1	3	37	1
おにぎり作り（2月）	47			43	
おにぎりとみそ汁の試食（2月）	47			43	
野菜の栽培と収穫	38		11	40	
毎日のお弁当	47	4			

Ⅱ 食に関する情報発信について（実数で表示）

	とても参考にな った	一部参考にな った	参考にならな かった	知らなかった
ほけんだよりでの食の情報	40	11		
ブログでの食活動の報告	14	15		19
ホワイトボードでの食活動の報告	33	13	1	2
書籍の紹介（プレイルームの本など）	16	22	2	6
学年懇談会での食の情報	39	9	1	
食育講演会（参加された方のみ）	34	5		
食育講演会報告	23	22		1

Ⅲ 来年度やってみたらよいと思うこと（一部抜粋）

- ・手作り給食（多数） ・おやつ作り ・もっと調理にかかわる活動 ・加賀野菜
- ・じゃがいも栽培とカレー作り ・焼き芋 ・食育講演会（多数） ・親むけ調理実習
- ・親子料理教室 ・バーベキュー ・柏餅作り ・家庭のレシピ紹介
- ・苦手なもののレシピ紹介

Ⅳ 食の活動等を通して、今年度変化があったこと（実数で表示）

- ・食事の手伝いをするようになった（増えた） 29 ・野菜を食べるようになった 21
- ・弁当を残さなくなった 14 ・食事作りに興味を持つようになった 40
- ・箸を持てるようになった 5
- ・その他・・・栄養の話をするようになった、苦手なものを食べるようになった、野菜の成長に関心を持つようになった

Ⅴ お弁当作りは？（実数で表示）

- ・大変だったが、楽しくできた 18 ・大変だった 18 ・あまり負担に思わなかった 14

④ 大学生への食アンケート

保護者主体の食生活から自立へと生活が変化するのは大学生時期である。幼児期の好き嫌いが大学生になるまでにどう変化するか知ること

で、幼児期の食育の方向性が見えるのではないかと考えた。そこで、大学生へのアンケート調査とともに、一部の学生と食についてのカンファレンスを行った。

対象：K大学教育学部

	2年生	3年生	4年生	別科	合計
男子	20	15	2	0	37
女子	11	9	3	26	49
合計	31	24	5	26	86

実施期間：2006年1月12日～1月30日

有効回答数：86名（回収率100%）

アンケート方法：アンケート用紙を用い無記名にて記入

結果：95.3%は食べることが楽しいと答えた。

好き嫌いが無かった者は8.6%と少数であった。幼児期の好き嫌いの変化については、13.6%が今（大学生）も嫌いだと答えたが、他の者は食べられるようになっていた。

一人暮らしの学生の中には、自炊をしたり栄養のバランスを考えたりしながら食事を摂っている者と朝食抜きや好きなものを多く食べる者もいた。家族と暮らしている時にはマナーや食

事内容にも留意していたが、一人で暮らすようになると自分に甘くなったという意見も聞かれた。

これらのことから、幼児期には偏食の矯正を無理にしなくてもよいのではないかと考えられた。しかし、食の自立（自分で食べることを選択する）の時期までによりよい食習慣を確立することが重要であるとも考えた。

園の指導や援助はこれでいいのか、今後成長発達する過程において、問題はないのか、発達

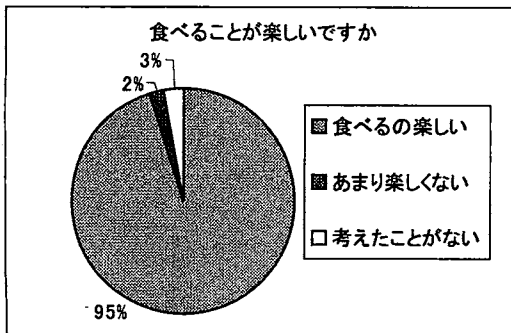


図1 食えることが楽しいか

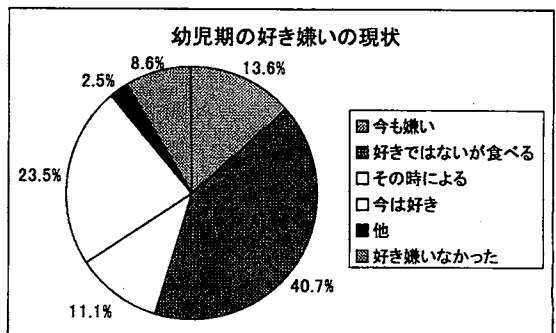


図2 幼児期の偏食の変化

段階による課題があるとしたら、幼児期に何をすべきなのか、それらの明確化をはかるため、小学校・中学校・高校にむけてのアンケートを作成することにした。

(4) 平成18年度（前年度に効果的だった指導を充実させた年度）

① 幼児への指導

平成17年度同様に、畑の野菜を栽培し食べた。その際には、野菜の特性を意識させ、五感を働かせて経験できるようクイズや絵本も利用しながら指導した。食材とその変化を目で見て、調理の音を聴き、匂いを嗅ぎ、味わう体験ができた。

9月には、実習生とともにミルクもちを作って食べた。おやつ作りを実感させるための工夫として、片栗粉や砂糖を量ったり、泡たて器で混ぜたりした。加熱することで素材が変化することを目で見て、匂いを嗅ぎ、冷やして味わった。もちのようにおもしろい食感で幼児らは歓声を上げていた。

10月には嚙む指導として、にぼしを2匹噛んで味わった。日頃園では食べないおやつをみんなで食べることで、ささやかな物であっても、特別な経験になった。

毎年11月に実施している芋茶会では、新たに年長組が抹茶茶碗を絵付けし、その茶碗で抹茶をいただいた。これまで受身だった行事も、自分で茶碗を作ったことで、より楽しさが増した

ようだった。

ただ食べる活動をするだけでなく、楽しさやおいしさ、学びのある直接体験を意識して取り組んできた。機会は限られているが、そのことが逆に非日常の貴重な経験として印象に残って

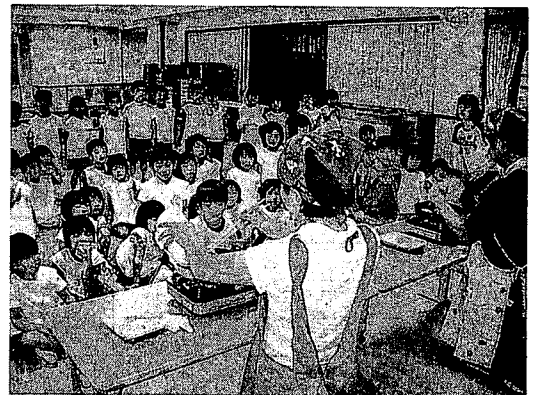


写真4 教師の調理風景と幼児ら



写真5 ミルクもち作り



写真6 流しそうめん準備風景

いるようだ。幼児らは、エプロンや三角巾を用意して身に付けるだけでわくわくと目を輝かせている。2月に実施した手作り昼食では、幼児らがこれまでの経験を活かしている姿が多く見られた。泥団子を毎日作っていたことや、ままごと、当番活動の中でのタオルを絞る経験などが、反映されていたと思う。年長組のこの時期だからこそ、自分たちでできた、という自信にもつながったと思う。日頃の弁当の様子を見に行っても「残さず食べたよ」「これ食べられるようになったよ」「この魚はししゃもだよ。大好きなんだ。みんなで食べたいね」と楽しそうな声が聞かれる。食を楽しいものとして捉える芽は育っていると思う。

食育に対して保護者の関心も高かった。畑の野菜を収穫し食べた時には「朝から楽しみにしていました」「栽培の係だったので、『ぼくらの作った野菜をみんなに食べてもらった』と言っていました」「晩御飯でも同じものを一緒に作りました。作り方もちゃんと覚えていました」などの感想も聞くことができた。2月の手作り昼食会翌日の連絡帳には「とても楽しかったようで、家でもおにぎりを作って食べさせてくれました。よく手伝ってくれるようになりました」「『ししゃもをしっぱから全部食べられたよ。みんなと一緒にだ何でも食べれるね』と言っていました」などの報告があった。

保護者主催の行事も平成17年度同様に実施された。夏には初めて園庭で流しそうめん大会が

実施された。保護者の企画により手作りの流しそうめんの準備がなされ、楽しい一時を過ごした。

年度末には、保護者と幼児を対象に17年度と同様のアンケートを実施した。ほとんどの取り組みについて「楽しかった」という意見であった。また、「お弁当の日は5時起きでしたが、残さず食べてくれることが嬉しく『美味しかった』の一言を聞くために頑張りました」「幼稚園での食育が家に帰ってからの生活にも影響があったと思います。保護者も教育していただきました。是非これからも続けてください」「私(母親)の具合が悪い時には食後の食器洗いなどもしてくれ、とても助かりました。園で持参したお茶碗を洗ったことが影響しているのでしょうか」「みんなと同じししゃもを食べられて、今は(アレルギーがあって)我慢しているものも、大きくなったら食べられるようになると納得したようです」などの意見も寄せられた。

② 他園・小学校との意見交換と地域連携

本園では毎年「保育を語る会」を実施している。県内外の保育関係者が集い、本園の保育を公開し、保育について率直に語る場を設けている。18年度は各園や小学校の食育について語る分科会を設けて、意見を交換した。その場で出た意見は

- ・給食のある保育所では、匂いや家庭的な雰囲気の中で食べることがよい影響になっている
- ・小学校では朝食を食べない子がいる。パンだけでも食べてきて欲しい
- ・ダイエット志向の親がいる。平均から外れると気にする。親教育も必要
- ・朝ごはんを車の中で食べてくる子もいる。忙しい親にとって、そんな状況も「何とか食べさせよう」とする姿勢なのかもしれない

などであった。助言者からは

- ・「食」のさせられ感が自立を阻む。保護者の意識改革をすると、子ども達が落ち着いた例がある
- ・味覚は思春期まで変わる。大脳辺縁系は8歳



写真7 公開講座の調理体験風景

まで。味覚は保守的なので、こんな味もあるねえ、という経験を豊かにする。現代はしかける時代である

- ・朝食を大勢で食べる子は団欒を知っている。手伝いや「いただきます」は、家族の一員として大事にされていることの実感がもてる
- ・ここに残る食体験や食の記憶が今の子ども達にどう残るか、大人が考えなくてははいけない

などの助言を頂いた。

この分科会の中でも、「食育」というと何か知識を付与して、大きなことをしなくてははいけないように感じていた方もいた。しかし、本来幼児期の食育とは、家庭の延長であり、おいしく楽しいことが一番大切なのではないかと話し

合われた。

18年度の食育講演会は、地元の漬物老舗を営む四十万谷ご夫妻を招いて行った。保護者にとって、地元の味を知ったり、食の安全性を知ったりすることで、食材を意識するようになったと思う。

また、8月には金沢大学公開講座の中で本園での食育体験を実施した。受講者は一般の方と本園の保護者の両方であった。幼児対象の食育を大人が体験することで、幼児期に何が大切なことを伝えることができた。

③ 他校種へのアンケート

発達段階による食の課題と今後の方向性を探るために、小学校・中学校・高校あてにアンケート調査（以下学校アンケート）を実施した。学校アンケートの内容は、金沢大学教育学部附属小学校・中学校・高校の養護教諭にも意見を求め作成した。保護者と児童・生徒の双方に実施することが出来た。結果は以下のようであった。

有効回答数	保護者	児童・生徒
小学校2年	93	
小学校5年	98	105
中学校2年	90	159
高校2年	71	108

結果：保護者対象のアンケート

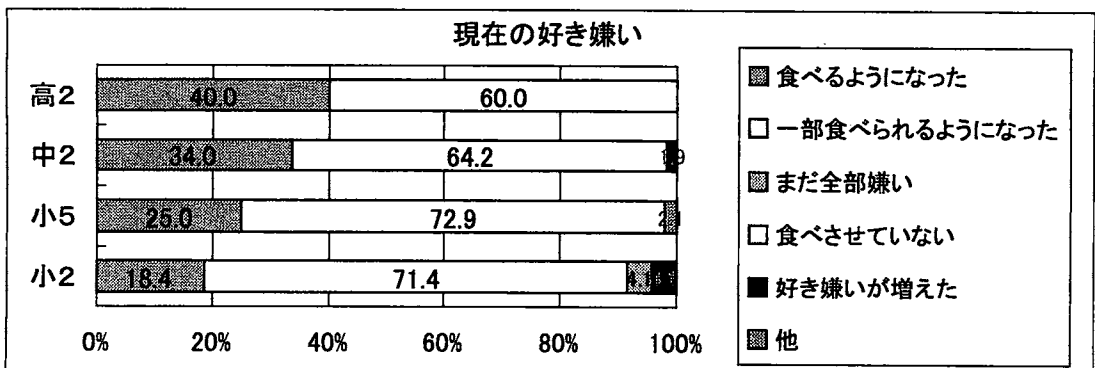


図4 幼児期の好き嫌いの現状

・2006年7月に実施した
 ・児童、生徒は学校で実施し、すぐ回収した。
 保護者については、各学校の実態に合わせて回

収した。小・中学校は家庭に持ち帰り記入してもらい回収した。高校は、個人懇談で保護者が来校した際に記入してもらい、すぐ回収した。

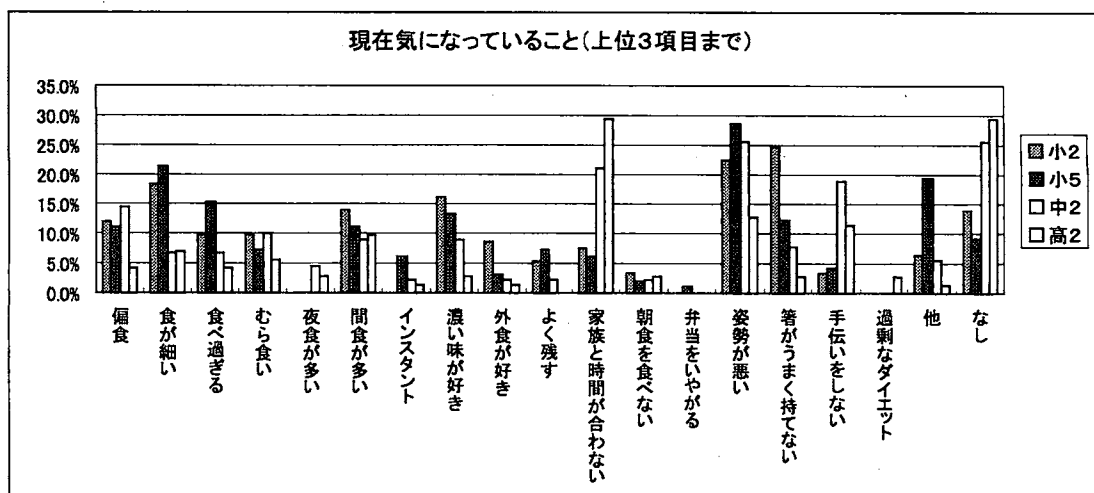


図5 現在、食について気になっていること

児童・生徒対象のアンケート

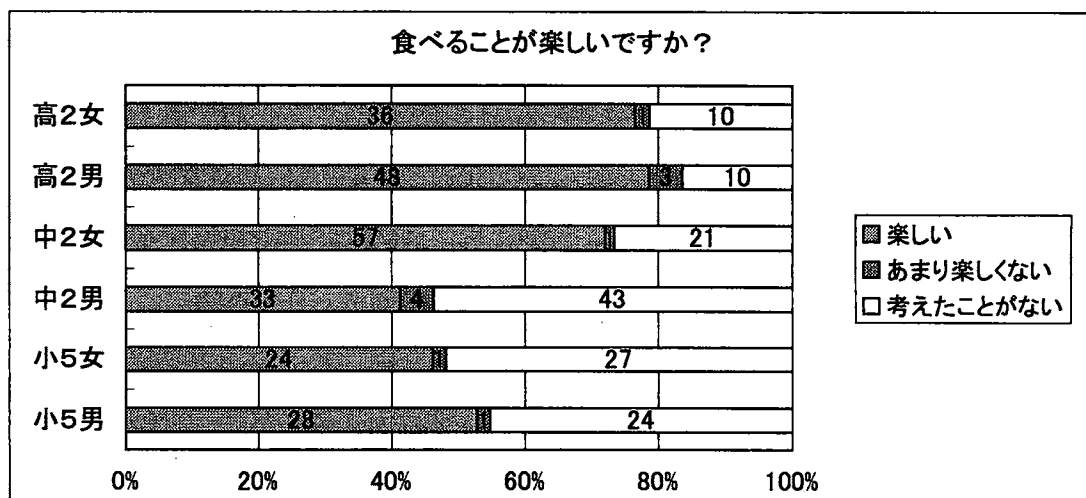


図6 食べることの楽しさ

食べるのが楽しいと答えた者を「楽しい群」、の質問事項を比較してみた。
 答えなかった者を「楽しい以外群」に分けて他

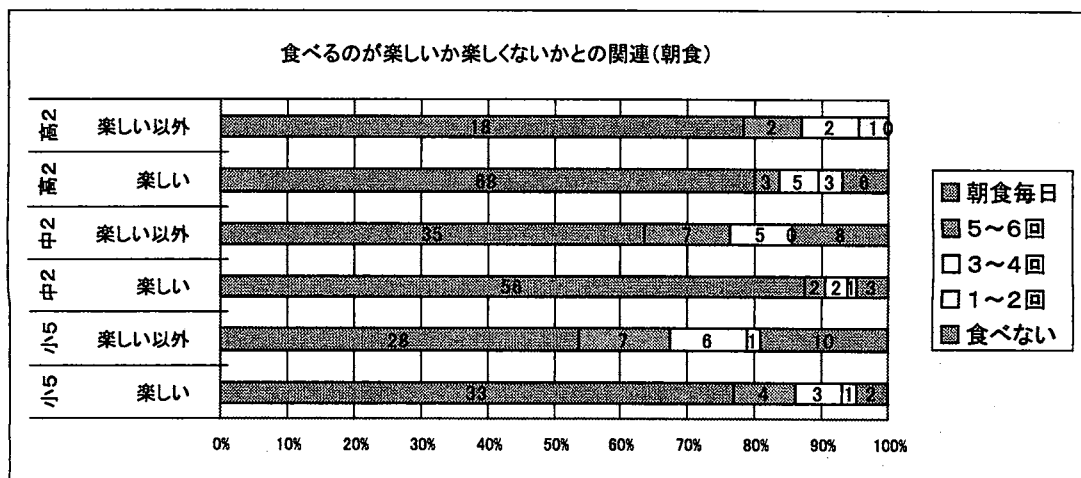


図7 食べることの楽しさと朝食摂取の関連

「楽しい以外群」の方が、朝食を毎日食べる割合が少ない。特に小学5年と中学2年でその傾向が見られた。小学5年では朝食をほとんど食

べない者(12人)のうち10人が「楽しい以外群」の回答であった。

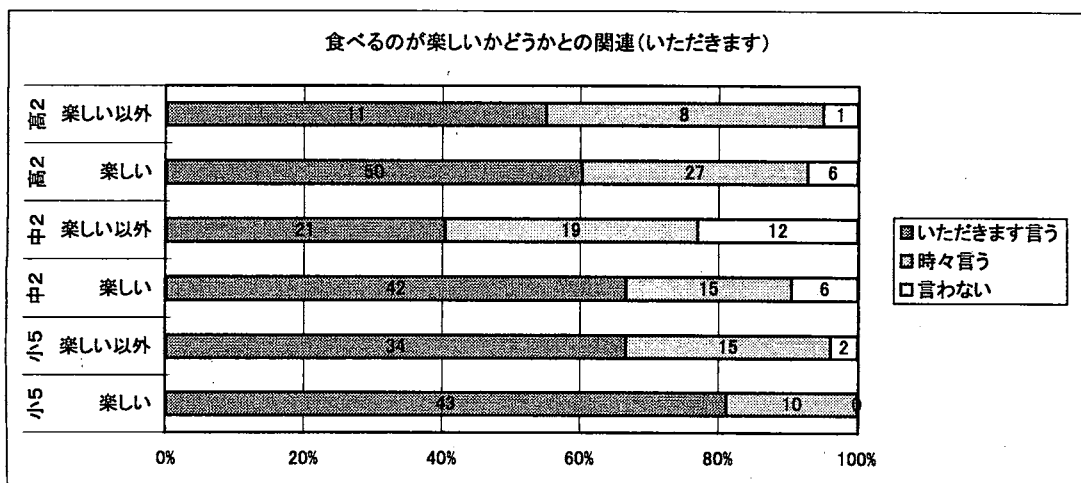


図8 食べることの楽しさと食の挨拶の関連

「楽しい群」の方が「いただきますをいつも言う」者が多かった。特に中学2年では、「楽しい

以外群」の6割は時々もしくはほとんど「いただきます」を言わないことが分かった。

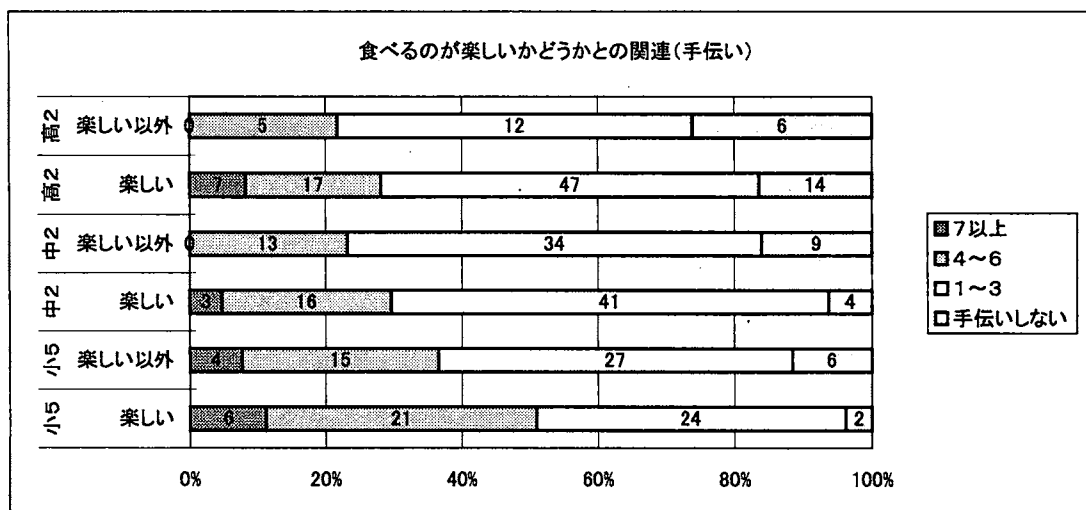


図9 食べることの楽しさと食の手伝いの関連

「楽しい群」の方が手伝いを多くしていることがわかった。また、手伝いを何もしない者は少なかった。

保護者アンケート結果から、幼児期の偏食は年齢とともに解消していく傾向にあることがわかった。また、保護者は食事時間が年齢とともに合わなくなっていくことを気にしていることがわかった。

児童・生徒アンケート結果を見ると、食を楽しいと思えない児童・生徒の方が食の課題が大きいといえる。食べることを楽しいと感じるということは、食事の手伝いをしたり、家族と食事を共にし団欒したり、朝食を摂るといった基本的な食習慣の積み重ねに大きく影響される。これらのことは、幼児期に充分できることで、その経験は家庭にとどまらず、集団教育の場でも培われるものである。

5. まとめと今後の課題

(1) 4年間のまとめ

4. で述べた通り、平成15年度は課題が多く見られ、食育の必要性を実感した。平成16年度から本格的に取り組みを始めたものの、保護者

への要求度が高く、幼児らへの指導でも知識の先取りのような面もあった。その後、外部評価と職員間の話し合いで、徐々に直接体験を大切にした取り組みが多くなっていった。幼児らの楽しそうな姿を見たり、保護者からの感想を聞いたりすることで、食育の方向性は正しいと感じている。

(2) 食育のあり方

取り組みの評価と学校アンケートの結果より、幼児期の食育にとって大切なのは「楽しい」「直接五感で感じる」とことと考える。知識や調理技術の先取り、好き嫌いの矯正は発達段階を見極める必要があり、必ずしも幼児期の最優先課題ではない。幼児対象の食育教材なども開発されているが、ただ使用するのではなく、実態にあった「楽しい経験」に結びつける工夫が必要である。幼稚園においては、教育課程に基づいた遊びと集団活動の経験を通して、楽しさを引き出す食育をすべきである。

また、幼稚園での取り組みを保護者に発信し、家庭の食卓と関連づけることで、数少ない幼稚園での経験を広げることができる。保護者には情報をなるべくタイムリーに公開し、意見を求めるといった日頃からの連携が、食育を継続す

る原動力ともなった。

(3) これからの食育

実質的には、平成16年度から手探りで始めた食育であった。当初の思いが徐々に成熟して、現在に至っていると思う。今後は楽しさの追求をしていきたい。ただ単に、自由に楽しく食べるのではなく、楽しさの本質を見極めていきたい。集団の場としての秩序やマナーを以って、その上での楽しさが社会的な学びにもつながると思う。幼児らには、食べることが楽しいと言える大人になってほしい。そして、食を大切にする次世代の親となってほしいと考える。幼稚園が、純粋なところとからだを育てる教育の場であることの自覚をもって食育を進めたい。

諭の手になる4年間の実践に基いた研究である。文責は大久保が負うが、その功績は渡辺に帰することを明記しておきたい。(大久保英哲記)

6. 引用・参考文献

引用文献

- 1) 全国国公立幼稚園長会『幼稚園じほう』2005・9
- 2) 文部科学省『小学校学習指導要領解説家庭編』平成16年5月一部補訂

参考文献

- ・小林茂樹他『食農保育』農文協 2006
- ・上田淳子『子どもと一緒に料理しましょ！3歳からのお手伝い』文化出版局 2006
- ・上田淳子『3歳からのお弁当』文化出版局 2004
- ・山城雄一郎他『いただきます！幼児のごはん』赤ちゃんとママ社 2004
- ・近藤充夫編『領域 健康』同文書院 2005
- ・女子栄養大学香友会監修『食育指導士養成講座テキスト1～5』2005
- ・文部科学省『中学校学習指導要領解説技術家庭編』平成16年5月一部補訂
- ・文部科学省『高等学校学習指導要領家庭編』平成17年1月 一部補訂

付 記

本研究は金沢大学附属幼稚園渡辺暫代養護教